

**Самосознание.  
Я-Концепция.  
Самооценка**

# Я-концепция

*Я-концепция* – это устойчивая система представлений индивида о самом себе, образ собственного «Я», установка по отношению к себе и другим людям, обобщенный образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости; предпосылка и следствие социального взаимодействия.

## **К. Роджерс (1951).**

*Я-концепция* складывается:

- из представлений о собственных характеристиках и способностях индивида;
- представлений о возможностях его взаимодействия с другими людьми и с окружающим миром;
- ценностных представлений, связанных с объектами и действиями;
- представлений о целях и идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность.

**Дж. Стейнс** (1954), *Я-концепция* формулируется как существующая в сознании индивида система представлений, образов и оценок, относящихся к самому индивиду.

Она включает:

- оценочные представления, возникающие в результате реакций индивида на самого себя;
- представления о том, как он выглядит в глазах других людей.

На основе последних формируются и представления о том, каким он хотел бы быть и как он должен себя вести.

## Составляющие Я-концепции (Образа Я)

- **Когнитивная**

Представления о себе, образ своих качеств, способностей, внешности, социальной значимости и т.д. (самосознание);

- **Оценочная**

Самооценка - сопоставление образа реального Я с образом идеального Я, чувство собственной ценности

- **Поведенческая**

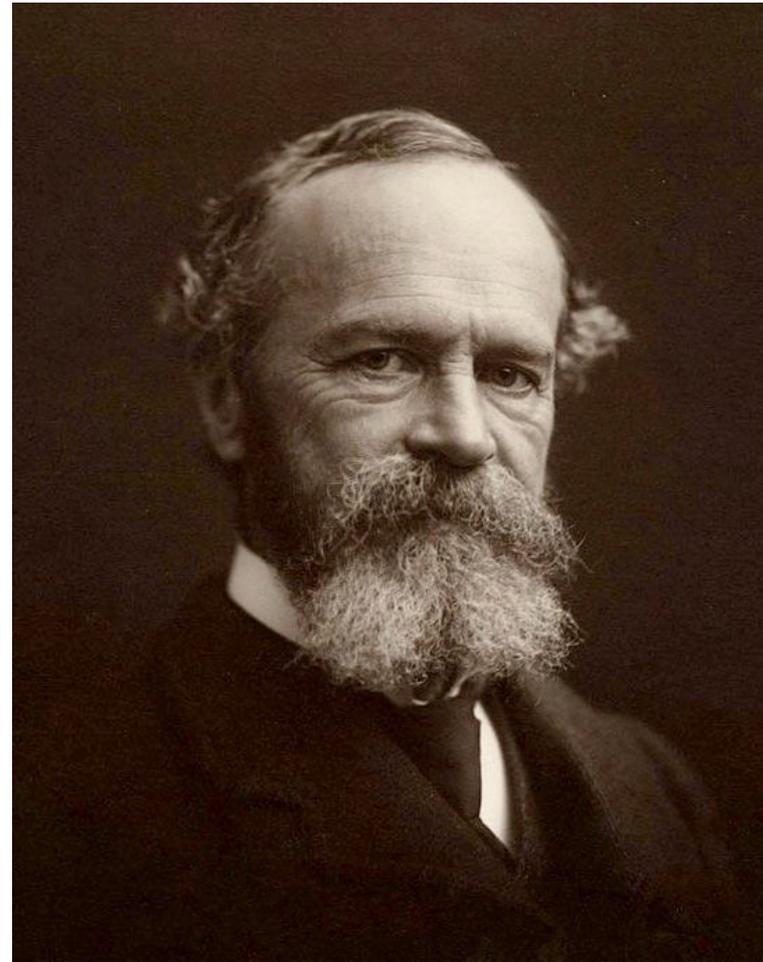
Поведение в соответствии со своими убеждениями

Исследования, связанные с *Я-концепцией*, так или иначе опираются на теоретические положения, которые сводятся к четырем основным источникам:

- 1) основополагающим подходам У. Джемса;
- 2) символическому интеракционизму в работах Кули и Мида;
- 3) представлениям об идентичности, развитым Эриксоном;
- 4) феноменологической психологии в работах Роджерса.

**Уильям Джемс** первым из психологов начал разрабатывать проблематику Я-концепции. Глобальное, личностное Я (**Self**) он рассматривал как двойственное образование, в котором соединяются *Я-сознающее (I)* и *Я-как-объект (Me)*.

Это — две стороны одной целостности, всегда существующие одновременно. Одна из них являет собой чистый опыт (Я-сознающее), а другая — содержание этого опыта (Я-как-объект).



**Я-как-объект** — это то, что человек может назвать своим. В этой области Джемс выделяет три составляющие и располагает их в порядке значимости:

- *духовное Я,*
- *социальное Я,*
- *физическое Я.*

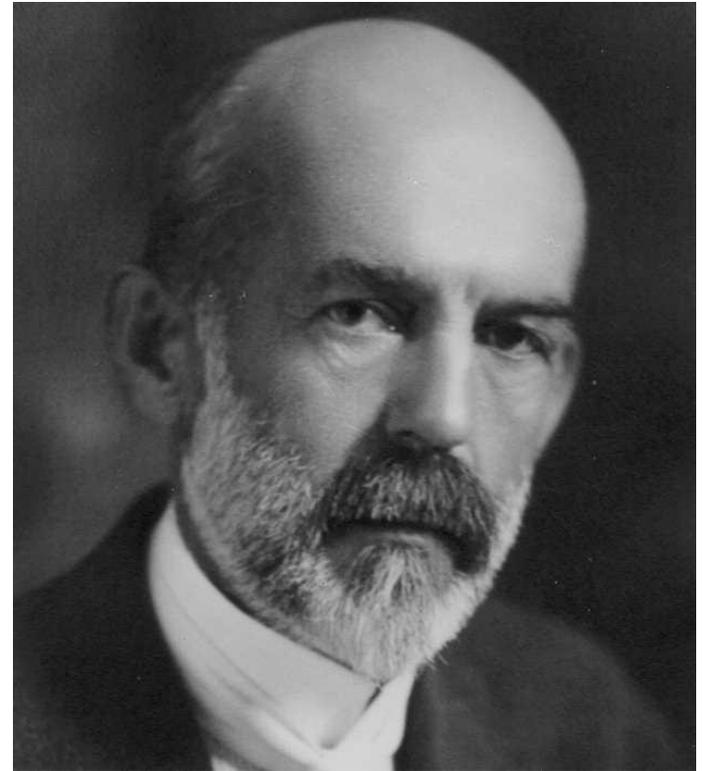
Согласно У. Джемсу, человек имеет столько "социальных Я", сколько существует лиц и групп, о мнении которых он заботится.

Уильям Джемс: наша **самооценка** зависит от того, кем мы хотели бы стать, какое положение хотели бы занять в этом мире, именно это служит точкой отсчета в оценке нами собственных успехов или неудач. Джемс определяет самооценку с помощью формулы.

$$\text{Самооценка} = \frac{\text{успех}}{\text{притязания}}$$

Человек может улучшить представления о себе, либо увеличивая числитель этой дроби — т. е. добиваться успеха, либо уменьшая знаменатель — т. е. снижая уровень притязаний.

Чарльз  
Хортон **Кули** (1864-1929) -  
американский социолог,  
прямой предшественник  
символического  
интеракционизма.



**Ч. Кули** называл важнейшим признаком социального существа способность выделять себя из группы и осознавать свое "Я". Происходит это через общение с другими людьми и усвоение их мнений о себе.

В 1912 г. Ч.Кули предложил **теорию зеркального Я**, утверждая, что представления индивида о том, как его оценивают другие, существенно влияют на его Я-концепцию.

Кули первым подчеркнул значение «обратной связи», получаемой нами от других людей, как главного источника данных о собственном Я.



"Зеркальное Я" - это общество, которое служит своеобразным зеркалом. В таком зеркале мы можем видеть реакции других людей на наше собственное поведение.

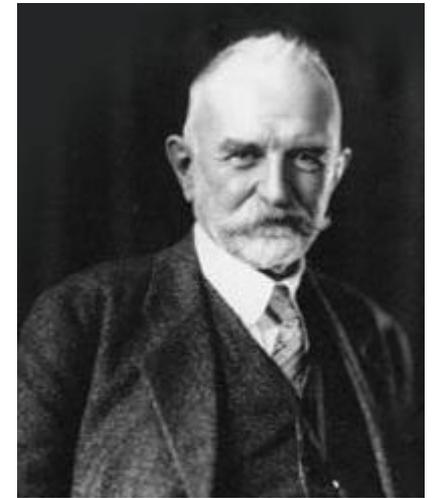
Наше понятие о самих себе берет истоки именно в такой рефлексии, наблюдая ответы других людей - или воображая, какими они должны быть, т.е. как должны были бы реагировать окружающие на то или иное нашей действие.

Если образ, которые мы видим в зеркале или только воображаем, что видим, благоприятен, наша Я-концепция получает подкрепление, а действия повторяются. А если неблагоприятен, наша Я-концепция пересматривается, а поведение изменяется.

Теория **символического интеракционизма** была предложена **Дж. Мидом (1863-1931)**.

Люди реагируют не только на поступки других людей, но и на их намерения, т. е. «разгадывают» намерения других людей, анализируя их поступки, как бы «ставя себя на место другого человека», «принимая роль другого».

Взаимодействие между людьми рассматривается как непрерывный диалог, в процессе которого они наблюдают, осмысливают намерения друг друга и реагируют на них. Интеракционисты подчеркивают, что язык, речь — главный фактор человеческого



Мид предположил, что через усвоение культуры (как сложной совокупности символов, обладающих общими значениями для всех членов общества), человек способен предсказывать как поведение другого человека, так и то, как этот другой человек предсказывает наше собственное поведение.

Проблема Я-концепции рассматривается **Э. Эриксон** (1902- 1994) сквозь призму ***Я-идентичности***, понимаемой как возникающий на биологической основе продукт определенной культуры.

*Эриксон считает, что Я-идентичность возникает у ребенка, когда он общается со взрослым.*

Ребенок стремится во всем походить на значимого для него взрослого; таким образом происходит формирование его Я-концепции.



## Э. Эриксон:

человек на протяжении жизни переживает **восемь психосоциальных кризисов**, специфических для каждого возраста, благоприятный или неблагоприятный исход которых определяет возможность последующего расцвета личности.



Стадия	Возраст	Содержание кризиса	Позитивное разрешение
1	0–1 год новорожденный	Доверие — недоверие	Доверие
2	1–3 года раннее детство	Автономия — стыд, сомнение	Автономия
3	3–6 лет «возраст игры»	Инициатива — чувство вины	Инициатива
4	6–12 лет младший школьный возраст	Трудолюбие — чувство неполноценности	Трудолюбие
5	12–19 лет средний и старший школьный возраст	Я-идентичность — смешение ролей	Идентичность
6	20–25 лет ранняя зрелость	Близость — изоляция	Близость
7	26–64 года средняя зрелость	Порождение, творчество — застой	Творчество
8	65 лет — зрелость	Интеграция — отчаяние	Интеграция, мудрость

Эриксон уделил очень большое внимание **подростковому и юношескому возрасту**, считая его центральным в формировании психологического и социального благополучия человека (от 12—13 лет до примерно 19—20 в американском обществе).

Подросток сталкивается с новыми социальными ролями и связанными с ними требованиями. Подростки оценивают мир и отношение к нему.

Осуществляется стихийный поиск новых ответов на важные вопросы:

- «Кто я?»,
- «Куда я иду?»,
- «Кем я хочу стать?»

Задача подростка состоит в том, чтобы собрать воедино все имеющиеся к этому времени знания о самих себе (какие они сыновья или дочери, студенты, спортсмены, музыканты и т.д.) и создать единый образ себя (**эго-идентичность**), включающий осознание как прошлого, так и предполагаемого будущего.



Социальные, политические и технологические изменения, неудовлетворенность общепринятыми социальными ценностями - факторы, нарушающие развитие идентичности → возникновение чувства неопределенности, тревоги и разрыва связей с миром.

Подростки испытывают чувство своей бесполезности, душевного разлада и бесцельности, иногда кидаются в сторону «негативной» идентичности, делинквентного (отклоняющегося) поведения.

В случае негативного разрешения кризиса возникает **«ролевое смешение»**, расплывчатость идентичности у индивидуума. Кризис идентичности, или ролевая спутанность, приводит к неспособности выбрать карьеру или продолжить образование, иногда к сомнениям в собственной половой идентичности.

Положительное качество, связанное с успешным выходом из кризиса периода юности, — это **верность**, т.е. способность сделать свой выбор, найти свой путь в жизни и оставаться верным взятым на себя обязательствам, принять общественные устои и придерживаться их.

## К. Роджерс

Я-концепция — это прежде всего **система самовосприятий человека.**

В рамках структуры Я-концепции К. Роджерса существует по крайней мере три основные модальности:

- 1) **«реальное Я»** — установки, связанные с тем, как индивид воспринимает свои актуальные способности, роли, свой актуальный статус, т. е. с его представлениями о том, каков он на самом деле;
- 2) **«зеркальное (социальное) Я»** — установки, связанные с представлениями индивида о том, как его видят другие;
- 3) **«идеальное Я»** — установки, связанные с представлениями индивида о том, каким он хотел бы стать.

Высокий показатель конгруэнтности свидетельствует об относительно высокой гармонии «реального Я» и



**Самооценка** — один из структурных важнейших компонентов Я-концепции личности. *Самооценка определяется как ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.*

**Основная функция самооценки** состоит в том, чтобы регулировать поведение и деятельность личности. Высшая форма саморегулирования, таким образом, состоит в творческом отношении к собственной личности — стремлении изменить, улучшить себя и в реализации этого стремления.

**Адекватная самооценка** отражает реальный взгляд личности на саму себя, ее достаточно объективную оценку собственных способностей, свойств и качеств. Если мнение человека о себе совпадает с тем, что он в действительности собой представляет, то у него адекватная самооценка.

**Неадекватная самооценка** характеризует личность, чье представление о себе далеко от реального. Такой человек оценивает себя необъективно, его мнение о себе резко расходится с тем, каким его считают другие. Неадекватная самооценка может быть как завышенной, так и заниженной.

***Завышенная самооценка*** приводит к тому, что человек склонен переоценивать себя в ситуациях, которые не дают для этого повода. Такой человек самоуверенно берется за работу, которая превышает его реальные возможности, что, при неудаче, может приводить его к разочарованию.

***Заниженная самооценка*** свидетельствует о развитии комплекса неполноценности, неуверенности в себе, такой человек недооценивает себя по сравнению с тем, кто он есть в действительности. Человек с заниженной самооценкой приписывает свои реальные успехи и достижения обстоятельствам или воспринимает их как случайные и временные.

## **Домашнее задание**

1. Понятие о самосознании. Самопознание и самоотношение.
2. Я-концепция: характеристика основных составляющих, основные функции и развитие.
3. Самосознание и Я-концепция в работах И.С. Кона, В.В. Столина, С.Р. Пантилеева, Т. Шибутани, А.А.Налчаджян (конспект).
4. Уровень притязаний и его исследования.
5. Виды самооценки. Формирование самооценки.
6. Представление об идентичности.
7. Идентичность по Э.Эриксону.
8. Социальная идентичность (В.А. Ядов) - конспект
9. Развитие личности и пути самоактуализации (А. Маслоу).

## Литература

1. Годфруа Ж. Что такое психология: В 2-х т. Т. 1 и 2: Пер. с франц. - М.: Мир, 1992. -376 с.
2. Психология самосознания. Хрестоматия. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007. – 672 с.
3. Тертель А.Л. Психология. Курс лекций.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М.:ЧеРо, 1998.
5. Немов Р. С. Общие основы психологии. М., 1994.
6. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. История психологии.
7. Введение в психологию / Под ред. А. В. Петровского. М., 1995.